

Deutsche DepressionsLiga e.V. – Newsletter 01/2018 vom 30.01.2018

Sehr geehrte Damen und Herren,

hier unsere aktuellen News rund um die Themen Depression, Soziales und Gesundheitswesen:

1 Torsten Sträter ist Schirmherr die Deutschen DepressionsLiga e.V.



DDL: Der Comedian, Schriftsteller und Kabarettist Torsten Sträter aus Dortmund ist ab sofort Schirmherr der Deutschen DepressionsLiga e.V. (DDL).

Der Vorstand freut sich sehr, mit dem 51-Jährigen, der im Februar 2018 den Deutschen Kleinkunstpreis erhält, eine prominente Unterstützung für den Verein und seine Arbeit gewonnen zu haben.

[Mehr lesen](#)

[PDF Download der Pressemitteilung](#)

2 Eindrucksvolles Lied über Depression - Interview mit Kokee Thornton



DDL: Die Sängerin, Rapperin, Produzentin, Illustratorin und Zeichnerin [Kokee Thornton](#) hat mit "[Heute liegt ein Stein auf mir](#)" einen sehr eindrucksvollen und intensiven Song über Depressionen veröffentlicht. Die Deutsche DepressionsLiga e.V. dankt Kokee sehr für dieses Lied und ihr sicht- und hörbares Engagement für Betroffene.

Im Interview erklärt sie die Hintergründe zu „Heute liegt ein Stein auf mir“ und warum sich ihrer Meinung nach Depressive nicht schämen müssen, sondern diejenigen, die die Depression nicht als Krankheit ansehen und Betroffene stigmatisieren.

[Weiterlesen](#)

3 So kann man Depressionen vorbeugen

Focus online: Sich selbst Gutes tun und auf sich achten - das fällt bei einem stressigen Job, Familie, Haushalt und Ehrenämtern oft hintenüber. Und ist doch so wichtig, um nicht in die Spirale von Überforderung, negativen Gedanken oder gar in eine Depression zu geraten. Armin Rösl (Deutsche DepressionsLiga), Prof. Ulrich Hegerl (Stiftung Deutsche Depressionshilfe) und Karl Heinz Möhrmann, (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen), geben Tipps.

[Weiterlesen](#)

4 Wissenschaft und Forschung

Depression - Entzündungen als möglicher Auslöser?

Pharmazeutische Zeitung: Die Depression ist vermutlich kein einheitliches Krankheitsbild, sondern eine Sammlung verschiedener Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen. Einem Teil davon könnten Entzündungen zugrunde liegen, wie neue Forschungserkenntnisse zeigen.

[Weiterlesen](#)

Risikofaktor Immunsystem? Wie Stress depressiv machen kann

Hessischer Rundfunk: Stress gilt als eine der wesentlichen Ursachen von Depressionen. Forscher arbeiten daran, die Vorgänge in Körper und Gehirn, die zu einer Depression führen, besser zu verstehen. Eine heiße Spur führt ins körpereigene Immunsystem.

[Weiterlesen](#)

Studie: Forscher unterscheiden 5 verschiedene Arten von Depression

Business Insider: Laut einer Studie der Stanford Universität lassen sich 5 Arten von Depressionen unterscheiden.

[Weiterlesen](#)

Schlafstörungen bei Depressionen

Apotheken Umschau: Menschen mit Depressionen bleiben unnatürlich wach, ihre Nachtruhe ist nicht so erholsam. Können die Ergebnisse der Schlafforschung die Behandlung erleichtern?

[Weiterlesen](#)

5 Therapie

Online-Psychotherapie: Computer statt Couch?

Stuttgarter Zeitung: Das Internet spielt auch in der psychologischen Betreuung eine immer größere Rolle. Die Schwierigkeit für Nutzer: Aus der Vielfalt der Programme das passende für sich auszuwählen.

[Weiterlesen](#)

Mangel an Psychotherapeuten - Verzweifelte Patienten:

Frontal21: Therapieplätze für Psychotherapie sind in Deutschland häufig Mangelware. Wer wegen eines seelischen Leidens psychologische Hilfe sucht, muss oft sechs Monate oder länger warten. Auch die Strukturreform der ambulanten Psychotherapie hat nicht den erhofften Nutzen gebracht.

[zur ZDF-Mediathek](#)

Hessen: Modellprojekt erprobt innovativen Ansatz zur Betreuung psychisch Kranker in Hausarztpraxen

Ärzteblatt: Den Nutzen eines gemeinschaftlichen Therapieansatzes von Arzt, medizinischer Fachangestellten und Patient unter Zuhilfenahme digitaler Helfer will ein Modellprojekt in Hessen ermitteln. Das Konzept sieht vor, den Hausarzt als Begleiter von Patienten mit psychischen Erkrankungen zu stärken und die Betroffenen in dieser schwierigen Situation individuell zu betreuen.

[Weiterlesen](#)

Meditation bei chronischer Depression - eine Therapiestudie

Goethe-Universität Frankfurt: Ein Forschungsprojekt testet eine neue Therapie zur Behandlung chronischer Depression. Hierfür wurde ein spezielles Behandlungsprogramm entwickelt, das buddhistische Meditationstechniken mit moderner Verhaltenstherapie kombiniert.

[Weiterlesen](#)

6 Drogen als Therapie?

LSD: Therapeuten auf dem Trip

Doccheck News: Depressionen und Angststörungen lassen sich nicht immer erfolgreich behandeln. Nach jahrzehntelanger Tabuisierung sollen therapieresistente Patienten nun von Halluzinogenen wie LSD profitieren. Wie diese im Gehirn wirken, ist allerdings noch nicht genau verstanden.

[Weiterlesen](#)

Pilz-Trips gegen Depressionen

Stern: Magic Mushrooms gegen Depressionen: Ein Medizin-Start-up plant in den kommenden Monaten umfangreiche klinische Studien, unter anderem in Deutschland.

[Weiterlesen](#) und [Weiterlesen](#)

Esketamin-Nasenspray lindert Major-Depression in klinischer Studie

Ärzteblatt: Fast ein Drittel aller Patienten mit Major-Depression spricht nicht auf eine medikamentöse Therapie an. Ein anderer Ansatz, der in den letzten Jahren bereits zu guten Ergebnissen geführt hat, ist die Gabe von Ketamin.

[Weiterlesen](#)

7 Diabetes und Depression

Menschen mit Diabetes leiden doppelt so häufig an Depressionen

Informationsdienst Wissenschaft: In Deutschland sind 6,5 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt. Davon leiden schätzungsweise 800.000 Menschen gleichzeitig an einer behandlungsbedürftigen Depression. Professor Dr. Bernd Kulzer von der Deutschen Diabetes Gesellschaft weist auf die ernstesten Folgen hin.

[Weiterlesen](#)

Schulungen reduzieren das Depressionsrisiko von Diabetikern

Ärztezeitung: Viele Diabetiker leiden an depressiven Verstimmungen. Um einer manifesten Depression vorzubeugen, ist eine frühe Intervention wichtig. Meist hilft eine Schulung oder auch eine kurze Verhaltenstherapie.

[Weiterlesen](#)

8 Gesellschaft und Soziales

Warum Menschen sich nicht krankmelden, wenn sie sich schlecht fühlen

Business Insider: Psychische Erkrankungen sind immer noch mit einem Stigma behaftet. Gründe, warum viele betroffene Arbeitnehmer sich nicht krankschreiben lassen, sind der Druck, den die

Präsenzkultur in Unternehmen ausübt, die Arbeitsverdichtung und Rationalisierung sowie das schlechte Image von psychischen Leiden.

[Weiterlesen](#)

Junge Menschen werden immer perfektionistischer

Süddeutsche Zeitung / jetzt.de: Wir wollen immer perfektionistischer sein - das hat eine Studie unter mehr als 40.000 Studierenden ergeben – ein beunruhigender Trend, der in Verbindung steht zu Depressionen.

[Weiterlesen](#)

Die Suizid-Lücke

Doccheck News: Nur halb so viele Männer wie Frauen erkranken an Depressionen, heißt es in etlichen Studien. Es begehen aber mehr als drei Mal so viele Männer Suizid. Die häufigste Ursache von Selbstmord: die Depression. Die Rechnung geht nicht auf, kritisiert Soziologin Möller-Leimkühler.

[Weiterlesen](#)

Rockmusik 2017: Das Jahr der Depressionen

Rolling Stone: Weder Ruhm noch Rock'n'Roll schützen vor der Volkskrankheit unserer Zeit...

[Weiterlesen](#)

9 Information

Seelische Gesundheit bei Migranten

Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Auf dem neuen Internetportal „Migration und Gesundheit“ stehen Informationen zum Thema "Seelische Gesundheit" für Migranten in mehreren Sprachen zur Verfügung:

[Weiterlesen](#)

Bayern: Rund-um-die-Uhr-Krisendienst für psychisch Kranke geplant

Radio Mainwelle: Für Menschen in psychischen Not- und Ausnahmesituationen soll es künftig überall in Bayern einen Krisendienst geben – und zwar rund um die Uhr. Das sieht ein Gesetzentwurf vor, den das Kabinett in München beschloss.

[Weiterlesen](#)

10 Mitmachen

Petition für mehr Aufklärung - Depression an die Öffentlichkeit!

DDL: Da noch keine neue Bundesregierung im Amt ist, verlängern wir unsere Aktion bis Ende Februar 2018. Danach wird die Petition an das Bundesministerium für Gesundheit übergeben.

[Weiterlesen](#)

Spendenaufwurf: Automatische Erkennung von Vorzeichen einer Depression mittels WhatsApp

Startnext: Stefan Lüttke, Diplom-Psychologe von der Uni Tübingen, hat ein interessantes und einzigartiges Projekt gestartet: Frühzeitige Erkennung von Depression bei Kindern - per WhatsApp.

Für die Umsetzung benötigt er nicht nur ideelle, sondern auch finanzielle Unterstützung. Lesen, weitersagen, teilen, unterstützen!

[Weiterlesen](#)

MUT-TOUR 2018 sucht TeilnehmerInnen - mit und ohne Depressionserfahrung

MUT TOUR: Wer im Sommer 2018 Tandem fahren und sich für weniger Angst und Scham im Umgang mit Depression einsetzen möchte, für den oder diejenige könnte eine MUT-TOUR-Teilnahme interessant sein. Diese bedeutet Abenteuer, Gemeinschaft im Sechserteam und sehr viel Öffentlichkeitsarbeit.

[Weiterlesen](#)

Themenbroschüre der MUT TOUR "Unter besonderen Umständen" - TeilnehmerInnen gesucht

Für die Themenbroschüre der MUT TOUR "Unter besonderen Umständen" werden noch TeilnehmerInnen gesucht, die eines der folgenden Kriterien erfüllen:

- Chronische Erkrankung - Wer hat in Zusammenhang mit einer chronischen Erkrankung Depressionserfahrungen gemacht?
- Geschlecht - Wer hat wegen geschlechterspezifischer Themen Depressionserfahrung gemacht?

[Weiterlesen](#)

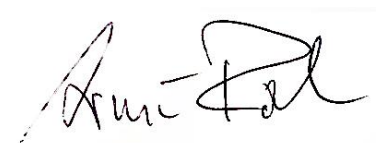
11 Veranstaltungshinweis

Köln: Kino zeigt Seele – Veranstaltungsreihe der Eckhard Busch Stiftung

Eckhard Busch Stiftung: In der Veranstaltungsreihe „Kino zeigt Seele“ werden in Köln jedes Jahr ausgewählte Filme rund um das Thema psychische Erkrankungen gezeigt. Themenexperten sind anwesend, sodass im Anschluss an die Filme die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen.

[Weiterlesen](#)

Mit freundlichen Grüßen



Armin Rösl

Deutsche DepressionsLiga e.V.

Spenden:

Ihre Spende hilft Betroffenen. Unterstützen Sie die Arbeit der Deutschen DepressionsLiga. Jeder Beitrag zählt, damit wir weitere Projekte realisieren und ausbauen können:

<http://www.depressionsliga.de/spenden.html>

Impressum:

Deutsche DepressionsLiga e.V.

Armin Rösl, Waltraud Rinke, Thomas Voigt, Dr. Susanne Fiege, Dr. Ronald Münzer, Karsten Schröder

Postfach 1151

71405 Schwaikheim

Tel. 07144 70489 50

Fr 10 – 13 Uhr

Fax 07144 70489 79

E-Mail: kontakt@depressionsliga.de

www.depressionsliga.de



Haftungshinweis:

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Der Newsletter enthält einen aktuellen Überblick über Tendenzen, Ansichten und Meinungen. Diese decken sich nicht in jedem Fall mit den Positionen der Deutschen DepressionsLiga.